



野菜たっぷり簡単クッキング！



～ カルシウム・食物繊維を手軽に摂ろう～

池袋保健所 令和元年度 冬
女性の骨太健診(栄養講習会)



いり豆ごはん



<材料(4人分)>

米	2合
いり豆	50 g
きのこ(しめじ・まいたけなど)	100 g
ちりめんじゃこ	20 g
ショウガ(千切り)	15 g
酒	大さじ2(18 g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4(1.5g)
スキムミルク	大さじ2(18 g)

1人分

熱量	171 kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	2.4 g
炭水化物	6.7 g
食塩相当量	0.7 g
カルシウム	65 mg
食物繊維	2.7 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<作り方>

- ① いり大豆を湯に10分位つける。
- ② 米を分量の水で浸水する。
- ③ ②に①を加え、酒・しょうゆ・塩を加えよく混ぜる。
きのこ・ちりめんじゃこ・ショウガを加え炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、スキムミルクを混ぜ合わせる。

* スキムミルクは、ご飯1合に大さじ1位を目安に。



飛鳥汁



<材料(4人分)>

大根(いちょう切り)	80 g
人参(いちょう切り)	60 g
ごぼう(薄い斜め切り)	60 g
しめじ(食べやすくほぐす)	100 g
だし	600 cc
昆布(5cm角2枚位)	5g
かつお節	10g
鮭缶(汁ごと)	1缶
スキムミルク	大さじ4(36 g)
味噌	大さじ2(36 g)
青ネギ(みじん切り)	お好み
ショウガ(細い千切り)	お好み

1人分

熱量	111 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	2.5 g
炭水化物	12.7 g
食塩相当量	1.6 g
カルシウム	156 mg
食物繊維	3.0 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<作り方>

- ① 鍋にだしと野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ② スキムミルクと味噌を混ぜ合わせ①に入れる。
- ③ 鮭缶を入れ、煮立たない程度に加熱する。
お好みで青ネギ・ショウガを加える。

* 具は、お好みの季節の野菜や芋類を使って下さい。
* 鮭缶以外の魚の缶詰・さけの中骨缶もおすすめてです。



★ ほうれんそうとヒジキの和え物

池袋保健所 令和元年度 冬
女性の骨太健診(栄養講習会)



<材料(2人分)>

ほうれん草	100g
ひじきの五目煮(市販品)	1袋
すりごま	小さじ1

<作り方>

- ① 熱湯でほうれん草をサッとゆで水にさらす。
水分をよくしぼる。
- ② ①とひじきの五目煮を和え、すりごまをふる。

1人分

熱量	48 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.8 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	0.4 g
カルシウム	83 mg
食物繊維	3.7 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

ひじきの煮物

- ① 乾燥ヒジキ(25g)を水でもどし、ザルにあげておく。
人参(1本)千切り、油揚げ(1枚)千切りにする。
- ② ①を油で炒め、しょうゆ・さとう・みりん各大さじ1で
汁気がなくなるまで煮る。

* まとめて作り、小分けして冷凍できます。
卵焼きやごはん、和え物などにご利用下さい。

～参考～

★ 厚揚げと小松菜の炒め煮



<材料(2人分)>

小松菜	100 g
厚揚げ	80 g
チリメンジャコ	10 g
ゴマ油	小さじ1
めんつゆ	小さじ2

1人分

熱量	201 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	16.0 g
炭水化物	1.6 g
食塩相当量	0.4 g
カルシウム	235 mg
食物繊維	1.5 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<作り方>

- ① 小松菜は4cmの長さに、厚揚げは半分に切り1cm幅に切る。
- ② フライパンにゴマ油を加え熱し、①を加え炒める。
- ③ 火が通ったらチリメンジャコ・めんつゆを加え味を調える。

★ 桜えび入り大根のきんぴら



<材料(2人分)>

大根	140 g
大根の葉	10 g
さくらえび	大さじ2弱(8 g)
油	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

1人分

熱量	53 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	2.2 g
炭水化物	4.5 g
食塩相当量	0.6 g
カルシウム	110 mg
食物繊維	1.1 g

「日本食品標準栄養成分表2015」による

<作り方>

- ① 大根は薄めの短冊切り、大根の葉は細かく刻む。
- ② フライパンに油を熱し、①とさくらえびを炒める。
- ③ ②にしょうゆとみりんを加え調味する。

* 大根の葉がたくさんある時は、サッと茹で、大根の葉だけで
作ってもおいしいです。